

ほけんだより

おうちの人といっしょに読みましょう。

令和2年9月1日

練馬区立豊玉第二小学校

校長 永井 美奈子

児童数

養護教諭 霜田 恵子

2学期が始まって1週間たちました。夏休みの生活から、心と体は切り変わりましたか。高い気温とマスクの着用が重なって例年に増して暑さが厳しく感じられますね。熱中症に気を付けて過ごしましょう。

9月のほけん目標

きそく正しい生活をしよう

その症状、夏バテかも



食欲がない



お腹の調子が悪い



よく眠れない
朝なかなか起きられない



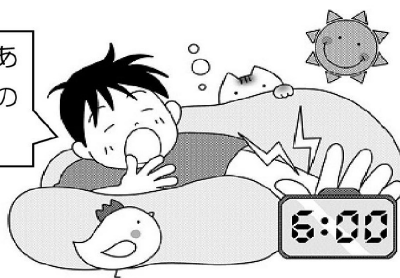
体がだるい

夏バテのような症状で保健室にきたり、お休みしたりする人がいます。暑さの中、登校するだけでも体力を消耗します。特に、家の中で過ごすことが多かったので子供の体力が落ちていると心配されています。十分な休養・栄養と規則正しい生活を心がけましょう。



しっかりねよう!

ねむくても、朝はとりあえずおきよう! 太陽の光をあびるといいよ!



夏の疲れバイバイ!



好きなことでリラックス!
お風呂にゆっくりはいるのもいいね☆



豚肉なんておススメですよ

しっかり食べる!

がつ 9月のほけん行事

1日 (火) 眼科健診 (全学年)

2日 (水) 内科健診 (全学年)



《健診の時は》

- ・髪が長い人はまとめる
- ・体操服、下着は着ない
(女兒用下着はつけていてよい)

3日 (木) ~ 7日 (月) -
身体計測・保健指導 (全学年)

10日 (木) 尿二次検査 (該当者)

心臓健診 (1年生)

28日 (月) ~ 10月2日 (金)

聴力検査 (1・2・3・5年生)

<保護者の皆様>

今年度の健康診断は、コロナウイルス感染症流行の影響でほとんどが2学期に行われます。健康診断のやり方等について、練馬区医師会・練馬区学校歯科医会からそれぞれ要望が出されています。(以下抜粋)

① 学校と児童生徒に対して

- ・当日は、体調チェックを徹底し、発熱・体調不良の児童生徒の健診参加は控える。
- ・健診は換気を充分行えるように、体育館等の広い場所で施行する。
- ・児童生徒の事前事後の手洗いを徹底する。検査に必要な器具や手指などを適切に消毒する。
- ・児童生徒は健診実施場所で待機中は会話を慎み、ソーシャルディスタンスを守り、全員にマスクを着用してもらう。(部屋に一度に多くの人數を入れず、1~2mの間隔を保つ)
- ・健診で必要な時以外はマスクをし、マスク着用のまま氏名を言う。

② 健診医に対して

- ・医師自身の健診当日の体調チェック(体温等)も徹底する。
- ・健診の際には、飛沫防止の為マスク・フェイスシールドをする。
- ・触診などでは必要に応じて手袋を装着し、直接接触診した場合は必ず直後にアルコールなどで手指消毒や手袋の交換を行う。

健康診断は、各医師会からの要望を踏まえ、学校医と相談・確認しながら進めていきます。御家庭で毎朝健康観察してもらっていますが、登校から健診までの間に**体調不良となった場合は健診が受けられません**。健康診断の**待機のため、廊下に並んで待ちます**。健診に**時間がかかることがあります**。また、場合によって健診項目に変更が生じることがあります。

感染予防に十分配慮しながら行っていきますので、御理解・御協力をお願いいたします。御不明なことがありましたら、保健室までお尋ねください。